



# Tabagisme

Ne réduit pas ta vie en cendre



# Pourquoi cette brochure?

Des années '60 à aujourd'hui, la consommation de cigarettes dans le monde a doublé. Mais dans les deux dernières décennies, le tabagisme a chuté dans les Pays occidentaux, tandis que dans les régions en voie de développement augmente de 3,4% chaque année. En particulier, le 80% de cette augmentation se produira dans l'Extrême-Orient, notamment en Chine (où déjà une personne sur trois est fumeuse). Les femmes représentent un cible sensible pour l'industrie, car «seulement» 9% d'entre elles fume dans les Pays en voie de développement, contre le 50% des hommes. **Le tabac est l'un des éléments les plus dangereux pour la santé: ceux qui fument sont susceptibles de développer plus de 50 maladies graves, dont le cancer.** Les substances cancérigènes contenues dans les cigarettes sont responsables de neuf cas de cancer du poumon sur 10! **Si tu fumes, il est important d'arrêter le plus tôt possible:** chaque semaine avec une cigarette dans la bouche est équivalente à une journée de vie perdue. Cette brochure est pleine d'informations sur les dégâts de cette habitude et des conseils sur la façon de recommencer à bien respirer en réduisant le risque de tomber malade, y compris du cancer.



## A propos de nous

La Fondation **Insieme Contro il Cancro** est un organisme sans but lucratif créé pour lutter globalement contre le cancer, à travers la création de campagnes pour l'éducation de la population, la recherche, la prévention (y compris des modes de vie sains, les screening) la diagnostique et les soins, la réadaptation et la réinsertion sociale des personnes touchées par le cancer.



L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a classé le tabagisme, c'est à dire l'habitude de fumer des cigarettes, chez les maladies de la toxicomanie, dans la même liste que l'abus d'alcool et d'héroïne.

## La nicotine

Le "besoin de nicotine", le composant psycho actif du tabac, est une véritable **addiction psychologique**, de laquelle rempli toutes les exigences établies par le Manuel Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux: symptômes de sevrage, désir persistant de cesser de fumer, réduction de l'activité due au tabagisme, utilisation continue malgré des problèmes physiques ou psychologiques. La nicotine donne le «goût» et le plaisir de fumer, mais au même temps est coupable de nombreux effets indésirables pour la santé. La nicotine est présente en une quantité variable entre 0,5 et 2 mg, en fonction du type de cigarette. Un effet relaxant, une augmentation de l'attention et la perte d'appétit, sont parmi les «avantages» de cette substance. Mais en

dépit de cet apparent sens de bien-être, la nicotine produit de nombreux **effets secondaires**: au début peut causer des nausées, des vomissements, des tremblements, plus tard aussi l'augmentation du rythme cardiaque et des changements de la pression artérielle. Egalement important est la rapidité de son absorption (beaucoup plus élevée que celle du tabac des cigares et de la pipe): la nicotine contenue dans la cigarette atteint le cerveau en 8 secondes après la première inhalation.

# Qu'est ce qu'il y a dans une cigarette?

## MONOXYDE DE CARBONE

Se lie à l'hémoglobine à la place de l'oxygène; il augmente la concentration de plaquettes, rend le sang plus visqueux et augmente le risque de thrombus

La combustion du tabac produit 3900 substances gravement nuisibles à l'organisme. Les principales sont:

## NICOTINE

Une goutte pure est mortelle pour les humains. Augmente le rythme cardiaque (un fumeur arrive jusqu'à 10.000 pouls en plus par jours); est un vasoconstricteur, il augmente donc la pression, avec des effets sur l'ensemble du corps (provoque 34% des décès pour des raisons vasculaires). En plus de la dépendance, elle peut causer des étourdissements, des nausées, des vomissements.

## POLONIUM-210

Élément radioactif, il est contenu en plus de 30% dans le sang des fumeurs. Il est un élément chimique qui est absorbé par les plantes du tabac via des engrais, inhalée et retenu par l'apparat broncho-pulmonaire

## BENZOPYRÈNE

Produit de déchets de la combustion, se trouve également dans les gaz d'échappement de moteurs diesel

## NITROSAMINES

Ils provoquent des mutations génétiques et contribuent à la croissance des tumeurs

## GOUDRON

Ceux qui fument un paquet par jour, introduisent dans leurs corps, chaque année, une tasse de goudron (500 mg). Il crée un film gras sur les dents, les doigts, les cheveux et les vêtements. Il contient la plupart des carcinogènes présents dans la cigarette, dont la combinaison est encore plus toxique que la somme de chacun



# Les dangers du tabagisme et le risque de cancer

Un fumeur sur deux subit une diminution de l'espérance de vie de 10-15 ans à cause du cancer, notamment celui du poumon.

Mais pas seulement. Il y a d'autres nombreuses parties du corps qui sont à risque, y compris: cavité buccale, pharynx, larynx, œsophage, pancréas, col utérin, voies urinaires, reins.

**Mais, certainement, le cancer du poumon est le plus fréquent et le plus évitable**, car il est presque toujours reliées au tabagisme. Chaque année cette maladie affecte 38.000 personnes en Italie, avec une augmentation constante et alarmante de l'incidence de la maladie chez les femmes: par rapport à il y a quelques années, en effet, elles fument beaucoup plus. Il est un cancer très difficile à traiter, il faut donc réduire au minimum le risque, tout simplement en jettent la cigarette!

**Une personne qui fume un paquet par jour en consomme 500.000 dans sa vie! Sachant qu'une cigarette libère environ 1/100 de gramme de particules, à la fin, dans les poumons, seront libérés plus de 5 kg de substances toxiques!**



✓  
Mais qu'est-ce qui se passe dans notre système respiratoire lorsqu'on fume?

La fumée chaude inhalée modifie progressivement la muqueuse des bronches et paralyse les petits poils qui les protègent: ils sont utilisés pour repousser la poussière, les sécrétions et les microbes inhalés. Mais, en continuant à fumer, ils finissent par être modifiés jusqu'à ce qu'il disparaissent. Il est donc impossible de "nettoyer" les poumons de toutes les impuretés. Le seul outil utile est la toux, mais ne parvient pas à faire son devoir jusqu'au bout. Cela nous amène à la dernière étape, où l'inflammation transforme profondément le revêtement des bronches et ouvre la voie au cancer. Vous n'avez pas encore arrêté?



Aux États-Unis, où il a été mis en place une lutte systématique contre cette habitude depuis les années 70, il a été aussi enregistré une réduction spectaculaire soit du nombre de nouveaux cas que du nombre de décès par cancer du poumon, en particulier chez les hommes.

# Le tabagisme passif

Malheureusement, même ceux qui n'ont jamais allumé une cigarette ont souvent fait face à celles des autres.

La fumée secondaire est un grand ennemi de notre santé, mais il est souvent sous-évalué. Nous avons tendance à le considérer comme un risque mineur, mais ce n'est pas vrai, surtout pour les enfants. En fait:


- ✓ **il augmente de 20% la probabilité de souffrir de maladies coronariennes et d'attaques cardiaques**
- ✓ **qui a des collègues qui fument au travail a un risque supérieur au 19% de développer un cancer**
- ✓ **le partenaire d'un fumeur a 20-30% de chances en plus d'avoir un cancer du poumon**

Si t'arrive pas à y renoncer, **fume seulement dans des zones ouvertes et loin des autres personnes (en particulier des enfants et des femmes enceintes).**

Si tu vois quelqu'un avec une cigarette allumée dans un lieu public enfermé, invitez-le à l'éteindre. Rappelez-lui que ce qu'il fait, en plus d'être dangereux pour toi, est illégal.








## Qu'est-ce que dit la loi italienne à propos de la fumée?

Une mesure du 16 Janvier 2003, entré en vigueur début 2005, interdit la consommation du tabac dans les lieux publics tels que les bars, les restaurants, les discothèques, les bureaux et les écoles. Il est permis de fumer seulement dans des salles enfermées qui répondent à certains critères.

La même chose vaut pour la voiture. Une seule cigarette transforme la cabine d'une voiture dans une chambre à gaz: ça provoque une forte augmentation du niveau de particules (notamment PM2.5 et PM10), des composés organiques volatils (benzène, par exemple) et du monoxyde de carbone. 10 minutes après avoir allumé une cigarette, l'air à l'intérieur du véhicule est toujours très pollué et le PM10 dépasse les 500 microgrammes par mètre cube, soit 10 fois plus que la limite quotidienne fixée par la réglementation européenne. Cela peut causer des dommages graves à ceux qui souffrent d'asthme ou de maladies cardiaques.

Ouvrir la fenêtre ne suffit pas! Ventiler la cabine permet de maintenir faibles les niveaux de certains polluants produits par la cigarette, mais pas tous. Vous pouvez encore respirer l'air vicié par des millions de particules nocives.



## Et lorsqu'on est enceinte?

L'arrivée d'un bébé peut être une excellente occasion pour arrêter de fumer ou pour «obliger» vos parents à le faire. De nombreuses études ont montré que le tabagisme durant la grossesse est un facteur de risque pour: fausse couche, naissance prématurée, faible poids de naissance et mortalité infantile accrue. Les cigarettes causent également un retard dans le développement cognitif de l'enfant, un risque plus importants que les infections respiratoires et l'asthme. Enfin, les mères qui fument ont du lait de moindre qualité et quantité que celui des mères qui ne fument pas!

# Comment arrêter de fumer

## Les 6 règles à suivre pour dire «au revoir» au tabac:

1. Commencez par ne plus fumer quand vous voulez, mais seulement à des intervalles spécifiques. Si vous oubliez le moment établi, attendez jusqu'au prochain rendez-vous
2. Définissez une date dans laquelle vous éteignez la dernière cigarette et dites-le à vos amis, famille et collègues pour le soutien et l'encouragement
3. Faites vous un cadeau lorsque vous arrêtez de fumer pendant un certain temps. La valeur de la récompense peut correspondre à l'argent épargné lors du non achat des paquets de cigarettes
4. Retirez toutes les traces de cigarettes (paquets, cendriers, briquets) et l'odeur de la fumée de la maison
5. Lorsque le désir est urgent, buvez des liquides à petites gorgées, mangez des aliments légers (une pomme, une carotte), mâchez une chewing-gum sans sucre (qui imite aussi le geste d'ouvrir un paquet de cigarettes), prenez des respirations profondes
6. Pensez toujours aux nombreux avantages que vous gagnerez en cessant de fumer



# Mais quels sont ces bénéfices?



Après:

<b>20 minutes</b>	votre pression artérielle, la fréquence cardiaque et la température des membres deviennent régulières
<b>2 heures</b>	la nicotine commence à être éliminée de l'organisme par l'intermédiaire de l'urine
<b>8-12 heures</b>	les niveaux de monoxyde de carbone et d'oxygène retournent normales
<b>24 heures</b>	le monoxyde de carbone est éliminé du corps
<b>2 jours</b>	les sens du goût et du toucher améliorent: le souffle, les doigts, les dents et les cheveux sont plus propres
<b>72 heures</b>	il est plus facile de respirer après la détente du tube bronchique; augmente la capacité pulmonaire: la nicotine a été complètement éliminée
<b>1 semaine</b>	vous avez plus de force, d'énergie, de souffle, d'enthousiasme, de temps pour vous-même. Tous les sens, notamment le goût, sont exacerbés. L'haleine s'améliore, les dents et les cheveux sont propres. La peau a une teinte plus rosée. Les symptômes de sevrage disparaissent
<b>3 semaines</b>	le travail ou les activités que vous faites semblent plus faciles
<b>1 mois</b>	l'épithélium cilié des voies respiratoires, qui a été détruit par la fumée, se reconstruit et le mucus disparaît des bronches. La toux élimine les substances nocives. Le risque d'infections respiratoires diminue
<b>3-6 mois</b>	les problèmes de prise de poids disparaissent chez une personne sur trois
<b>3-9 mois</b>	la respiration s'améliore (moins de toux, plus de souffle). La fonction pulmonaire augmente de 20-30%. La toux chronique tend généralement à disparaître
<b>1 an</b>	le risque de maladies cardio-vasculaires, à savoir une crises cardiaques ou des attaques cérébrales, diminue de manière significative. Ceci est dû au fait que la nicotine agissait comme un vasoconstricteur sur les artères en les limitant
<b>5 années</b>	le risque de cancer de la cavité buccale et de l'œsophage reste (il ne faut pas l'oublier!) mais chute de 50%, ainsi que la possibilité d'accident vasculaire cérébral
<b>10 ans</b>	la probabilité du cancer du poumon est toujours présent, mais a diminué de 40-50%
<b>15 ans</b>	le risque de maladies cardiovasculaires et du cancer chute et reste légèrement plus élevé que celui des non-fumeurs

- Le tabagisme est classifié chez les maladies de la toxicomanie, dans la même liste que l'abus d'alcool et d'héroïne
  - La combustion du tabac produit 3900 substances gravement nuisibles à l'organisme
    - Le tabagisme est l'une des causes directes du cancer. Des nombreuses parties du corps sont au risque: poumons, cavité buccale, pharynx, larynx, oesophage, pancréas, col utérin, voies urinaires, reins
  - La fumée secondaire est un grand ennemi de la santé, mais il est un danger sous-estimé. Il augmente de 20% le risque de maladies coronariennes et des attaques cardiaques et de 19% les chances de développer un cancer
  - En Italie, il est interdit d'allumer des cigarettes dans les lieux publics tels que les bars, restaurants, discothèques, bureaux et écoles. Fumer est permis seulement dans des salles enfermés qui répondent à certaines exigences